

春天是个尝鲜季

这些当季蔬菜可别错过

春天是个尝鲜季,不论是从土里长出来的,还是水里游的,都是鲜味十足,让人大饱口福。

春笋鲜嫩分节吃

春季很多人吃饭感觉没有胃口,困乏无力,这个时节可以吃点鲜嫩的春笋。立春后挖出来的笋,洁白如玉、味道鲜嫩,因此被誉为“菜王”。浙江省台州医院营养科主任何晓琴介绍:“挑选春笋时,要选择根部偏黄白色的,中部到尖部白嫩而有光泽是比较新鲜的笋,最好能够带点泥土,如果中部到尖部发暗褐色,新鲜度就会差很多。”

春笋含有充足的水分,丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分,特别是膳食纤维含量很高,常食用有防止便秘的作用。

春笋的食法很多,炒、烧、煮、炖等皆可,因其各个部位鲜嫩程度不同,可分档食用,各具特色。如嫩头可用来炒食;中部可切成笋片,炒、烧或作为菜肴的配料;根部质地较老,可供煮、煨以及与肉类一起煮汤。何晓琴提醒:“春笋虽然营养价值高,但春笋性寒

味甘,又含较多粗纤维素,过量食用后,很难消化,容易对胃肠造成负担,老人、儿童不宜多吃,每餐最好不要超过半根。有消化道溃疡、胃炎等疾病的患者应慎食春笋。同时春笋含草酸,若用笋片、笋丁炒菜,可先将其放入开水中焯烫后再捞出备用,这样可以去除大部分草酸,又能使菜肴无涩感。

野菜当季味更鲜

每年三四月份,正是春季踏青、挖野菜的时候,吃多了大鱼大肉,不妨吃点荠菜、苦菜、马齿苋等新鲜的野菜,除去油腻的同时,还可以起到养生的作用。

大家常吃的荠菜是很鲜嫩的时令野菜,不仅味美可口,营养丰富,富含多种氨基酸,还是野菜中味道最鲜美的一种。荠菜的药用价值也很高,具有和脾、利水、止血、明目的功效,而且荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能。

山东大学齐鲁医院营养科营养师赵妍强调:“吃野菜最好到菜市场买现成的,因为自己去采很难保证野菜的安全性。如果要

采摘野菜的地点一定要选择在没有污染的环境,尤其不能在拥堵的马路边以及工业污染区,同时人们在采摘野生荠菜时需多加注意,很多杂草与荠菜外表相似,一般人难以分辨,而这些杂草本身可能含有毒性,不能食用,建议有采摘经验的人陪同更为安全。”

“荠菜做汤、炒菜、凉拌、做馄饨等都是不错的选择,吃法可以根据自己的口味因人而异。”赵妍表示,荠菜不宜久烧、久煮,时间过长会破坏其营养成分,也会使颜色变黄。体质虚寒者不宜食用荠菜。

除了荠菜,马齿苋也是一种常见的野菜,这些菜的季节性都很强,过了这个季节就很难吃到这些很鲜嫩的野菜了。马齿苋不仅可以食用,还具有药用价值,有清热解毒、杀菌消炎等功效。赵妍表示:“马齿苋可以和肉一起拌馅,焯水后凉拌、煲粥、煲汤等都是很好的选择。”需要注意的是,马齿苋为寒凉之品,脾胃虚弱、经常容易腹泻的人及孕妇要少食,此外,最好不要与胡椒、鳖甲一起食用。

(据人民网)

红酒、咖啡、茶 哪个更健康?



红酒真能美容养颜、助睡眠?喝咖啡真的对身体有害无益?茶是谁都能喝的?对于这三款日常生活中常见饮品的作用,我们下面就一口气了解个清楚吧。

红酒能美容养颜、保护血管、有助睡眠?答案是不能。红酒能够美容养颜的说法主要源于红酒中含有白藜芦醇,这种元素具有很好的抗氧化作用,对于皮肤和心血管系统都有益,但这些作用主要源于动物实验,在人群实验中还没有得到阳性的结果,而且红酒中的白藜芦醇含量很少,不能起到有效的美容养颜功效。

每500毫升红酒中白藜芦醇的含量约为5毫克。如果想达到美容养颜的功效,体重60公斤左右的人约需要每日摄入1344毫克的白藜芦醇。

红酒能够保护血管的说法同样源于红酒中含有白藜芦醇,因红酒中白藜芦醇的含量过少,不能有效保护血管。

红酒能够有助睡眠的说法是因经过发酵的红酒中含有能够帮助睡眠的褪黑素,但每1毫升红酒中褪黑素含量仅有1纳克至2纳克,如果想要借助褪黑素帮助睡眠需要6万纳克左右的褪黑素,红酒中含量微乎其微,无法有效帮助睡眠。

咖啡能降低患2型糖尿病、帕金森的风险?答案是真的。经过美国实验验证,每日喝2杯至3杯咖啡,患2型糖尿病的风险会降低42%。咖啡中含有咖啡因、咖啡酸、咖啡醇,它们属于多酚类的生物活性物质,可以提高人体胰岛素的敏感性,能够帮助缓解2型糖尿病。

经过美国帕金森学会的验证,咖啡中的多酚类物质能够帮助稳定异常兴奋的神经,更能帮助身体代谢,有效降低患帕金森的风险。

咖啡可以抗氧化?也是真的。因咖啡中含有多酚类物质,能够帮助清除身体中的自由基,不仅能够抗氧化,还能起到防癌的作用。经过试验研究表明,常喝咖啡的人患结肠癌的风险比不喝咖啡的人低26%,能够降低结肠癌风险。

茶能抗氧化?真的。茶中含有茶多酚,它有抗氧化的功能,能够清除自由基、抗癌防癌。

茶多酚中的儿茶素能够帮助预防中风、心血管疾病,还能够帮助控制2型糖尿病患者的血糖。每日喝15克以内的茶为宜,切记不要过多饮用,否则易对胃肠道以及其他营养素吸收造成影响。

(据人民网)

姜汁香菇鸡丝

每周 一 菜



一、原料

鸡肉150克,干香菇10颗,胡萝卜1根,生姜、盐、白醋、生抽、糖、油少许。

二、做法:

- 1.干香菇洗净浸泡至少3个小时,泡软后切丝;
- 2.生姜切成蓉备用;
- 3.鸡肉切丝,胡萝卜去皮切丝,放进沸水中泡1分钟后沥起备用;
- 4.锅烧热下油,先放鸡肉炒至金黄色,再下香菇丝和胡萝卜丝,放适量水焗3分钟;
- 5.在姜蓉中加入少量沸水,以获取姜汁,加入盐、糖、白醋和生抽混合拌匀,浇到鸡丝中即成。

(据人民网)

用火龙果皮和鱼鳞做护肤菜

很多食物在处理前期或者食用时,就默认扔掉了,实在可惜,有些“废物”就可以变废为宝,比如用火龙果皮、鱼鳞做这两道菜就是不错的护肤菜。

抗氧化:火龙果皮凉拌菜

把火龙果里边白色或者红色的肉吃掉,总会剩下一层厚厚的“外壳”。其实,这层“外壳”也不应该就此扔掉,火龙果果皮营养价值极高,尤其因为含有花青素这种强力的抗氧化剂,它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤,有助于预防多种与自由基有关的疾病,比如能够增进皮肤的光滑度,美颜肌肤,抑制炎症和过敏,对

皮肤健康十分有利。

所以,我们在吃火龙果的时候,尽量不要丢弃内层的粉红色果皮。花青素对温度敏感,应生食为佳。可以用小刀刮下直接生吃,或切成细条加入少许香油,放入适量盐和鸡精拌匀后食用。也可以榨汁食用,清甜可口,都是不错的选择。不宜沏茶、煮汤或蒸炒,因为高温会导致花青素局部降解,降低其营养价值。

补胶原:鱼鳞胶原蛋白冻

鱼肉味道鲜美,营养丰富,备受青睐。但一些人却把鱼鳞当作废物弃之,这是很可惜的。其实,鱼鳞和鱼肉一样,除了含有多种不饱和脂肪和无

机盐外,还含有较多的防脑退化的卵磷脂和可去油脂的甲壳素这种膳食纤维。还有一点就是其含有丰富的胶原蛋白,能在较高温度下转变成可溶性的胶状物质,做成鱼鳞冻或者用来做汤,也是补充胶原蛋白的一种途径,可增加皮肤的弹性。

具体方法是先将较大的鱼洗净,然后把鱼鳞收到一起洗净,入锅煮至汤呈糊状,水量是鱼鳞量的3倍至5倍,捞出鳞片渣,加上姜、酒等作料,再经煮透冷凝即可食用,还可以加入花生米(去红衣有利于预防血黏稠度的增加)、黄豆、芸豆等一同烹制。

(据人民网)